

胃腸に

やさしいレシピ

食べ過ぎた…でも食事を抜くのはNG

豪華なパーティー料理や外食、不規則な食事時間などで、年末年始の食生活は胃腸に負担をかけがちです。

かといって、極端に量を減らしたり食事を抜いたりするのも栄養の偏りや不足が起こるためよくありません。

特に朝食は1日の大切な栄養源。摂取した方が脳の活動がスムーズになります。



年末年始…胃や腸はこんなことになっている?!

胃



揚げ物や肉料理に多い脂質は消化に8時間もかかるため、食べすぎると胃を酷使することに。逆に食べなさ過ぎても胃酸の分泌バランスが崩れ、消化の働きが弱まってしまいます。



腸



ビタミンやミネラルが不足すると、腸内細菌のバランスが崩れ便秘や肌荒れなど様々な症状が。辛いものなどの過剰な刺激も腸壁に炎症を起こす原因になります。

胃腸にやさしい食事 3つのポイント

ポイント1 消化しやすいものにする
(加熱した卵、脂質の少ない肉や魚、やわらかいご飯など)

ポイント2 不足がちなビタミン・ミネラルもしっかり摂る
(消化の働きを助ける)

ポイント3 エネルギー量(カロリー)を低くする
(自然と過剰な脂質などが抑えられる)

こんな時に使える
「野菜ジュースレシピ」を
ご紹介!



野菜ジュースの簡単焼きリゾット

1人分:栄養価

エネルギー	390kcal
タンパク質	11.8g
脂質	6.6g



ミルクと果実のグリーンジュース

1人分:栄養価

エネルギー	65kcal
タンパク質	1.8g
脂質	1.2g

ポイント

栄養満点な野菜ジュースですが、カルシウムやビタミンD、ビタミンB群、そして食物繊維などは不足気味。野菜やきのこ、チーズなどの乳製品をプラスすることで、全体の栄養バランスがより良くなります。

野菜ジュースの簡単焼きリゾット

材料・4人分

白米ご飯	茶碗軽く4杯	オリーブ油	大さじ1/2杯
玉ねぎ	中1/2個	野菜ジュース(無塩)	1缶
マッシュルーム	3個	水	1/2カップ
ぶなしめじ	1/3袋	チキンブイヨン	1本
ミックスビーンズ水煮缶	1/4缶	塩胡椒	少々
ブロッコリー	1/3房	パン粉、シュレッドチーズ、パセリ	各適量

作り方

- 玉ねぎは1cm角、マッシュルームとしめじは粗みじん切りにする。ブロッコリーは小房に分け、茹でておく。
- 深めのフライパンに油を温め、玉ねぎ、マッシュルーム、しめじの順に炒める。固めに炊いた白米ご飯を加え、混ぜ合わせたら野菜ジュースと水、ミックスビーンズ水煮缶、チキンブイヨンを入れて煮込む。
- 水気が少なくなってきたらブロッコリーを加え塩胡椒で調味し、耐熱容器に移す。
- シュレッドチーズ、パン粉を振り、200℃のオーブントースターで焼き色が付くまで焼き、みじん切りにしたパセリ等を散らす。

ミルクと果実のグリーンジュース

材料・4人分

みかんジュース	1カップ
牛乳	1/2カップ
小松菜	1/2袋
バナナ	1本
キウイ	1/2個

作り方

- 小松菜はざく切り、バナナとキウイも皮をむいて一口大に切る。
- 材料を全てミキサーに入れ、攪拌する。

食べ物半分

食べ方半分

食べ方に着目すれば、安心安全な食は決して高くありません。このページでは秋川牧園による安心安全な商品の紹介や、健康を賢く科学した食べ方に着目した生活提案を行っていきます。